特集

安全で楽しい登山

ー事前の準備と計画をー

三嶺頂上付近

市域の約９割を森林が占める香美市。『日本二百名山』にも数える三嶺をはじめ、白髪山・石立山・矢筈山・綱附森・高板山など、登山に適した山岳が多くあります。

紅葉シーズンを迎え、多くの登山者が訪れていますが、山には危険なことも。しっかり準備して安全に登山を楽しんでいただければと思います。

事前準備

登山計画書を作ろう

氏名、住所、緊急連絡先や行動予定、コースなどを書く登山計画書は、万が一、遭難をした場合などに重要な情報となりますので、必ず記載するようにしましょう。

書き終わったらコピーして、原本は持参、１枚は家に保管。もう１枚は登山口の登山届のポストがあれば入れるようにしましょう。登山届を出さずに登山をすることにペナルティが課せられる山域もありますのでご注意ください。

また、高知県警でも登山計画書の提出を呼び掛けています。

無理のない計画をできるだけ綿密に

◆山とコースを決める

ガイドブックなどを参考に、経験、技術、体力、健康状態に合わせ、安全で楽しく歩けるコースを選びましょう。

◆情報を集める

インターネットなどを参考に、交通機関や登山道の状況、山小屋やトイレ、駐車スペースなどの情報を入手しましょう。

◀市公式HP『物部町の登山情報』通行規制の情報や、登山マップなどを掲載しています。

始めての登山は経験者と

山では通常の判断基準が通用しません。正しいルート選択や地図の見方、とっさの判断など、登山の基礎技術を習得していれば、多くの遭難事故は回避できます。

これらには経験が必要となりますので、まずは経験者と同行して、少しずつ身に付けていきましょう。

また、登山のツアーなどに参加するのもおすすめします。

登山技術

ザックは正しく背負いましょう

ザック(登山用バックパック)が動くと体に負担がかかり、疲労が増します。できるだけ重いものを上に置いて、中身が動かないようにしましょう。荷物が少ない場合はザックについているベルトで固定してください。

ザックの背負い方は、まず、ウエストベルトを骨盤の位置でしっかりと締めます。次にショルダーベルトを下に引っ張り、背中にザックがくっつくぐらいまで締め、最後にチェストベルトを締めます。

登山靴は正しく履きましょう

履く前の準備として足の爪を切り、厚手の靴下を履きましょう。

靴に足を入れたらかかとで地面を打ち付け、かかとをしっかりと入れ、ひもをつま先のほうから一つずつしっかりと締めあげていってください。つま先に空間がないと、下山時に指先がぶつかり、靴ずれや爪の損傷をおこす可能性があります。

登山靴は普段履いている靴とはサイズなどが異なりますので、登山用品店などで実際に履いてから購入するとよいでしょう。

トレッキングポールを活用しましょう

最近では、多くの人がトレッキングポールを使って登山をしています。

トレッキングポールを使うことで脚への衝撃を軽減することができ、また、バランス良く歩くことができるようになります。上りでは短め、下りでは長めに調整して使いましょう。

トレッキングポールに頼りすぎると力が入るため、腕がつかれてしまう場合があるので注意しましょう。

疲れにくい歩き方

◆上り

できるだけ歩幅を狭めてゆっくりと歩きましょう。足の裏は常に地面と平行にし、頭から背中、腰、足裏が一本の線になることを意識しましょう。

◆下り

下りの動きはダメージが大きく、筋肉の疲労が急激に進んでしまいます。下りではなるだけ衝撃を少なくすることが大切です。つま先からかかとの順に靴底全体をしっかりと地面に着けます。その際には、ひざのバネを柔らかく使って、ゆっくりと動かすことを意識しましょう。

服装・用具

主要３アイテム

登山靴
足首までサポートし、滑りにくい靴底で防水性の高いトレッキングブーツが最適

ザック
荷物を全部入れても多少余裕があるぐらいのサイズがベスト

レインウエア
上下が分かれた蒸れにくいものがベスト

服　装

下着
吸汗性、速乾性、伸縮性のある素材がベスト

服
重ね着で温度調整を行うため、薄手の物が良い

防寒着
夏でも防寒着は用意すること
軽くて小さくたためるものが便利
耐久性や耐摩耗性も必要

靴下
保温や靴ずれ防止のため厚手のもの
ウールがベスト

帽子（ハット）
日よけや頭の保護
季節によって種類を選ぶ

その他のアイテム

水筒(ペットボトル)、懐中電灯(ヘッドランプ)、予備電池、コンパス、地図、ガイドブック、腕時計、登山計画書、携帯電話(スマートフォン・モバイル充電器)、ライター、タオル(てぬぐい)、トイレットペーパー、薬類(包帯・ばんそうこう・テーピング・鎮痛剤・虫よけスプレーなど)、非常食(栄養補助食品など)、健康保険証、ビニール袋、ナイフ、ホイッスル、ナイロンテープ、靴ひもの予備、トレッキングポール、折り畳み傘　など